

Davranış denemelerinin günlüğü

Tarih	Düşünce amaçları		Deney	Tahminler	Sonuç	Öğrendiklerim	
	Hangi düşünceyi, fikri ya da inancı test ediyorsunuz? Bunun bir alternatifini var mı? Bu düşünceyi puanlayın (0-100%).	%	Bu düşünceyi test etmek için bir deney planı yapın (örneğin, sürekli kaçındığımız bir durumla yüzleşmek, güvenlik önlemlerini kaldırmak, yeni bir şekilde davranmak)	Sizce ne olacak?	Sonuç olarak ne oldu? Ne gördünüz? Sonuç tahminlerinizle ne şekilde bağlantılı?	Bu ilk düşünceniz/tahmininiz hakkında size ne anlatıyor? Şimdi ne kadar inanıyorsunuz (0-100%). Değiştirilmesi gerekiyormu? Nasıl?	%

--	--	--	--	--	--	--	--